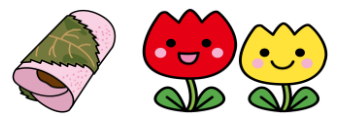




4月 こんだてひょう



令和8年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
7 火	とりと こうや豆腐の そばろどん		やさいとわかめのごますあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ とうふ 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな 干しいたけ きゃべつ もやし さやいんげん 長ねぎ しょうが	598 kcal	27.6 g
8 水	セサミ トースト		トマトシチュー コーンドレッシングサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 金時豆	パン 油 ごま じゃがいも バター はちみつ さとう 米粉	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ピーマン セロリ にんにく トマト きよみオレンジ	588 kcal	20.6 g
9 木	ごはん		さかなのかりんとあげ もずくのみそしる じゃがいものカレードレッシングサラダ	牛乳 たら もずく 油揚げ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ だいこん 長ねぎ しょうが	601 kcal	26.9 g
10 金	あおなの しおやきそば		とりだんごスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 とうふ マロニー 粉寒天	中華めん 油 さとう マロニー でん粉	こまつな きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし みかん もも パイン	619 kcal	27.3 g
13 月	チリビーンズ サンド		パスタスープ きよみオレンジ ポテトのからあげ(のりしお)	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな にんにく しょうが とうもろこし セロリ 清見オレンジ	607 kcal	26.8 g
14 火	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ ごまあえ	牛乳 ぶた肉 さつまいも かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん きゃべつ こまつな もやし しょうが	569 kcal	21.3 g
15 水	チキン カレーライス		こんにやくサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり こんにやく にんにく しょうが みかん パイン もも アロエ	631 kcal	19.0 g
日本のきょうどりょうり ～くまもとけん～								
16 木	ぶりんめし		だごじる がねあげ デコポン	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう さつまいも 小麦粉 でん粉	にんじん 切り干し大根 しめじ ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ デコポン	628 kcal	20.4 g
17 金	わかめごはん		さかなのたつたあげ わふうサラダ とんじる	牛乳 もうかざめ ぶた肉 とうふ 魚肉ソーセージ わかめ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ にんにく しょうが	653 kcal	26.4 g
20 月	スパゲティ ミートソース		オニオンドレッシングサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 たまご 粉チーズ	スパゲティ 油 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし にんにく しょうが	686 kcal	27.8 g
21 火	たけのこ ごはん		ござかなのカレーあげ おかかあえ みそけんちんじる きよみオレンジ	牛乳 小いわし たまご とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	たけのこ にんじん きゃべつ さやいんげん もやし こまつな ごぼう こんにやく だいこん しょうが 長ねぎ 清見オレンジ	613 kcal	28.0 g
22 水	コッペパン		さかなのハーブパンこやき キャロットドレスィングサラダ やさいとたまごのスープ	牛乳 たら ウインナー たまご 粉チーズ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉	きゃべつ きゅうり にんじん じゃがいも かぶ たまねぎ こまつな もやし	555 kcal	29.4 g
23 木	ごはん		とりにくのからあげ ひじきふりかけ カリカリあぶらあげのサラダ よしのじる	牛乳 とり肉 ひじき とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	きゃべつ にんじん こまつな だいこん こんにやく もやし 長ねぎ にんにく しょうが	602 kcal	33.2 g
せかいのりょうり ～ちゅうごく～								
24 金	チャーハン		はるまき とうみょうとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 麦 油 春巻きの皮 はるさめ 小麦粉 でん粉	にんじん ピーマン 長ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし えのきたけ トウモロコシ にんにく とうもろこし しょうが	596 kcal	21.4 g
27 月	ツナチーズ ホットサンド		はるきゃべつのクリームシチュー だいのココロサラダ みしょうかん	牛乳 とり肉 ツナ 大豆	パン 油 バター じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん たもぎたけ えだまめ パセリ とうもろこし だいこん セロリ きゅうり 美生柑	675 kcal	31.6 g
28 火	たまごとじ うどん		まめとツナのサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 たまご ツナ きな粉 油揚げ	うどん 油 さとう 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	たまねぎ こまつな にんじん きゃべつ きゅうり しめじ とうもろこし 長ねぎ	678 kcal	28.6 g
30 水	ごはん		さかなのみそだれやき かきたまじる ごぼうチップいりおろしぼんずあえ	牛乳 さば たまご とうふ	米 油 さとう でん粉	ごぼう きゃべつ にんじん こまつな だいこん たまねぎ もやし えのきたけ	603 kcal	27.8 g

ご入学・ご進級おめでとうございます

* 都合により変更になる場合があります。

給食当番

* 新1年生は、13日(月)から給食が始まります



保護者の方へ 白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは、直していただけるととても助かります。(洗濯の際、香りの少ない洗剤の使用をお願いいたします。)

マスクの忘れがないように、ランドセルの中に数枚入れておいてください。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか？

わかめごはん

わかめのみそ汁

わかめ煮